

Étlap (kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2021.04.19 - 2021.04.25.

Hétfő 2021.04.19	Kedd 2021.04.20.	Szerda 2021.04.21.	Csütörtök 2021.04.22.	Péntek 2021.04.23.
Reggeli tejeskiörletsű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:1 296(Kj) 310(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajjízú (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka citromos tea E:1 932(Kj) 462(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz: 54(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 393(mg)	zöldséges felvágott paradicsom margarin-multivitaminos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 001(Kj) 479(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	virsli roppanós tejeskiörletsű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) ketchup kakaó (07,) E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 27(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 288(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) rostos narancslé E:4 618(Kj) 1 105(KCal) F: 44(g)Kol: 13(g)Sz:159(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:4 048(Kj) 968(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 965(Kj) 709(KCal) F: 29(g)Kol:152(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 123(mg)	burgonyakrémleves pirítottzöldségkockákkal (09,07,01,03,10,) lecsós sertésszelet (01,03,07,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,) E:3 630(Kj) 868(KCal) F: 39(g)Kol: 4(g)Sz:112(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 54(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya E:3 880(Kj) 928(KCal) F: 57(g)Kol:180(g)Sz:107(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darázfészkek (01,07,03,08,) E:7 819(Kj) 1 871(KCal) F: 43(g)Kol:127(g)Sz:231(g) Zsir: 77(g)Cuk: 96(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 421(mg)
Vacsora meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) rostos őszibaracklé E:6 117(Kj) 1 463(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:107(g) Zsir: 95(g)Cuk: 24(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) gyümölcs tea E:3 001(Kj) 718(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 78(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	